20.028 20.028 Ovocný šalát s jogurtom a ovsenými vločkami.doc
a ovsenými vločkami 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
jogurt biely	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
banány	2,00	1,20	3,00	1,80	3,00	1,80	4,00	2,40
ovsené vločky	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
cukor vanilkový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
cukor práškový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
hrozienka	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	60		95		95		110	

Receptúra

Výrobný postup

Banány ošúpeme, nakrájame na kolieska, pridáme umyté ovsené vločky, namočené hrozienka, vanilkový a práškový cukor, jogurt. Všetko spolu premiešame.
Vekovej skupine A podávame na olovrant, skupine B,C,D ako doplnok za obedom.

Nutričné zloženie 1 porcie

	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	502	120	3,18	1,6	0,0	21,9	1,8	24,8	1,1	0,005	0,1	0,1	1,7	0,0
B	747	179	4,74	2,4	0,0	32,6	2,7	37,2	1,6	0,006	0,2	0,1	2,2	0,0
C	747	179	4,74	2,4	0,0	32,6	2,7	37,2	1,6	0,006	0,2	0,1	2,2	0,0
D	747	179	4,74	2,4	0,0	32,6	2,7	37,2	1,6	0,006	0,2	0,1	2,2	0,0